

吃货看过来

想知道一天的蛋白质摄入有没有超标吗?

吃肉的时候,记得伸出手比画一下



吃2两牛肉,摄入20克蛋白质

【一组数据】

一盘涮肉下肚,就吃了56克蛋白质

众所周知,蛋白质是人体所需的六大营养素之一,是生命活动的主要承担者,可以这样说,没有蛋白质就没有生命。按我国目前的营养素参考供应量标准,一个轻体力活动成年女性的每日蛋白质摄入量应为55克,男性为65克。

范志红指出,即便不参加饭局,日常在家吃饭,只要不节食,也有很大概率出现蛋白质大大超出标准的情况。她在微博中给出了这样的数据:吃2两牛肉,也不过是枣那么大的牛肉五六块而已,就摄入20克蛋白质。吃一次涮肉,男人恐怕至少要吃掉一盘肉,大盘1斤,小盘7两,平均就算每人每餐400克,而这种肥瘦肉片的蛋白质含量在14%左右,就是56克。

吃烤鱼呢?通常一条鱼就两斤多,两个人就能吃完。按一半肉一半骨头和刺来算,能有500克的鱼肉,按鱼肉蛋白质含量15%的平均值来算,就有75克的蛋白质。除了鱼肉之外,还要吃些米饭,而2两饭里就有7克蛋白质,还有蔬菜里的一两克蛋白质。如果早上有奶有蛋加面包,中午还有鱼肉或豆制品加米饭馒头,晚上再吃烤鱼,这一天怎么可能不超过80克蛋白质呢。

主要是鱼肉类食物过量引起蛋白质超标

范志红指出,对于大多数人来说,出现蛋白质过剩的情况,主要是由于鱼肉类食物过量引起的。尤其是节日期间,顿顿有鱼有肉,再加上各种主食、豆制品、奶、蛋、坚果等还能提供少量蛋白质,难免不会发生蛋白质过剩的问题。

她建议,少吃点动物蛋白质,再适当减少点精白米面,能让餐后更加轻松,精神更加振作,工作效率更高。她特别提醒,如果自己的膳食已经充分满足了蛋白质的需求,就不必再花钱购买什么蛋白粉,给自己的身体增加更大的负担。

随着生活水平的不断提升,吃货们因为管不住嘴,得了各种各样的“富贵病”。最近,著名营养专家范志红在微博发表了一篇题为“你的蛋白质过量了吗”的文章,引起了不小的关注。像“三高症”这种富贵病一样,蛋白质过量也是“病从口入”。这一提醒引发了讨论:日常饮食中,怎样测算蛋白质是否过量呢?到底吃多少蛋白质才合适?

现代快报记者 王凡



一份烤鱼的蛋白质大约是75克

【教你一招】

按照膳食宝塔饮食,不必担心蛋白质摄入过量

“蛋白质过量的问题确实存在,有人认为肉类多吃、多补充蛋白质只有好处,忽略了过剩问题。”江苏省人民医院营养科主任、江苏省营养学会常务理事李群告诉《发现》周刊记者,蛋白质过量会增加肝脏肾脏负担,同时因为蛋白质也能产生能量,会因能量超标而长胖,另外尿酸、尿素增加,对三高疾病、某些癌症也有促进作用。

其实,中国居民膳食宝塔对膳食摄入量有明确的规定,按照《中国居民平衡膳食宝塔》,成年人每天畜禽肉类的食用量为50~75克,鱼虾类的食用量为50~100克,蛋类25~50克,大豆类及坚果30~50克,奶类及奶制品300克。“照着这个标准来吃,就不用担心蛋白质过量的问题。”李群说。

每顿鱼、虾吃一巴掌,肉吃三指长三指宽

不过,另一个问题是,即使知道膳食宝塔的数据,很多人也没有直观的概念,不知道一天吃了多少蛋白质。

李群告诉记者一个简便的方法来测一天的蛋白质摄入量是否过量,道具只需要用到手。每顿吃鱼、虾的量大概就是一巴掌大小(不连手指在内)。每顿吃肉的量是三指长宽,一指厚的大小,也有人说是四块麻将牌大小的肉,这样差不多一两。每顿吃虾的量,就是让虾在手掌上铺满即可。一般体力劳动者,这样每天吃2~3份鱼、虾类和肉类,摄入量是符合膳食宝塔的。

“年轻人主要是吃肉吃的蛋白质过量,导致肥胖,而老年人,会食用豆制品过量。”李群说,豆制品摄入过量也会使尿酸增高,从而导致痛风发病率高,肾功能出现障碍。特别是老年糖尿病患者,不敢吃其他东西,就吃豆制品,容易造成过量。“一天一块豆腐,一天一块白干,豆制品当中蛋白质的摄入量就足够了。”至于鸡蛋,一天1个为宜,牛奶的话最好一天一瓶鲜奶,一杯酸奶。

【特别提醒】

老年人不吃肉,也要谨防肌肉减少症

“需要提醒的是,虽然蛋白质的摄入量有参照标准,但是我们也不要对克数过分敏感,这样反而会适得其反,导致营养摄入不足。”李群说,关于蛋白质的摄入问题,需要一分为二地看,有一部分人存在高蛋白的倾向,但也有一部分人存在蛋白质不足的情况。

李群告诉记者,在她接触的老年人人群中发现了一种肌肉减少症的病症,就和蛋白质摄入不足有关。老人们不敢吃肉,不敢吃饭,结果导致肌肉减少。因为肌肉主要成分是蛋白质,蛋白质摄入不够,机体的肌肉就会减少。出现的症状是没有肌肉的衬托,皮肤下垂,握力减退,上臂小腿变细,走路没有力气,同时容易疲劳,免疫力低下,影响老年人健康。

当然,蛋白质缺乏不一定是因为吃得少,也可能是由于消化吸收量的不足。比如生长期的儿童,因为蛋白质缺乏,导致个子矮、体重轻,这也要分析究竟是食物蛋白质摄入不足还是吃到了规定的量但是消化吸收不好。针对这样的人群,李群建议,最好详细记录饮食日记,到医院营养科去做一个仔细的检查,由营养师来做综合评判,进行个性化的营养定制。

这个话题也和吃有关

买东西停不下手?吃饱饭就行了

这是一条对“剁手族”的利好消息。最近,美国明尼苏达大学卡尔森管理学院的徐静教授等研究者在《美国科学院院刊》上发表了一篇研究,他们发现饥饿不仅会增加我们对食物的渴望,还会让我们购买更多其他东西。

原来,我们有时候之所以购物欲爆棚,是因为饿了。想要戒掉购物欲,比起“剁手”,吃饱饭可能更管用。

现代快报记者 王凡 综合整理



“饿”的不只是胃,还激起获得其他物品的愿望

饿是神经中枢的一种感觉。我们每天都要吃饭,吃进的饭菜,一般大约经过4到5小时,就从胃中排空。这时候,胃就会开始收缩。这是一种比较剧烈的收缩,它起自贲门,向幽门的方向蠕动。这种收缩使人感到饥饿,也就是应该进食的一种信号。

但是实际上,饿的不仅仅是胃。据果壳网报道,已有研究表明,饥饿会让我们关注与获取食物相关的概念,而这有可能启动我们头脑中所有和获取有关的概念(包括非食用物品),增强我们获取其他物品的愿望,即使这些物品无法填满我们的肚子。我们似乎真的会变得饥不择“食”了。

研究人员先让被试在电脑上进行词汇识别任务。结果发现,被试饥饿程度越高,他们越容易识别出与饥饿和获取相关的词汇,而对中性词汇的识别率则没有变化。另外研究人员还发现,当给被试展示非食用物品(如U盘、无线鼠标、水疗券等)时,饥饿的被试更渴望获得这些物品。

饿着肚子的消费者比吃饱的多花了64%的钱

接下来,研究人员调查了“饥饿效应”是否会对消费者的实际购物行为产生影响。在一家大型商场(该商场主要经营非食品类商品,例如衣服、鞋子、电子产品等),研究人员调查了81名刚完成购物的消费者。消费者需要完成一份关于饥饿程度以及购物时间的问卷调查。结果发现,在控制了被试的购物时间后,饿着肚子的消费者比吃饱的消费者多花了64%的钱。这一研究证实,饥饿不仅会让我们买更多食物,还会影响到我们对其他东西的购买行为。

现在,有很多人因为各种原因不吃早餐,还有不少人为了苗条而节食减肥,他们都长期使自己处于饥饿状态,很难说这不会对他们的购物行为产生影响。

当然,爱购物的人也终于可以为自己的购物行为找到一个堂而皇之的理由:都是因为饿得慌。

本版均为资料图片



每天鱼虾类的摄入量是50-100克



每天奶类及奶制品摄入量是300克



一天吃一块豆腐